Rok VI. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1900

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. **Rękopisów** drobnych nie zwraca się.



Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz! —

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. = 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60hal.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 6. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | **Czerwiec.**

Baczność! Kąpielowcy! Letnicy!

Od dziesiątek lat staje się coraz powszechniejszym zwyczajem, że lekarze wysyłają chorych do odpowiednich zdrojowisk, dla odzyskania całkowitego zdrowia, lub, co po większej części bywa, dla doznania znacznego polepszenia. — Uważać to lub owo zdrojowisko jako jedyne miejsce odpustu za te lub owe grzechy zdrowia dlatego, bo tam znajdują się kopalinowe (mineralne) wody, które świeżo ze źródła pić lub z nich kąpiel przyrządzać można, byłoby wielką przesadą. Czynnikami, działającymi ogólnie na nas w czasie kąpielowego leczenia, z którymi się należy liczyć, i takowych chorym kazać ściśle przestrzegać, są głównie: zmiana powietrza, zazwyczaj złego, miejskiego, na świeże, górskie czy morskie, i odmiana zwykłego, codziennego sposobu (trybu) życia. I można pełnić z dobrym skutkiem *leczenie* (kurację) *karlsbadzkie* choćby się w Karlsbadzie nie było. Ba, co ciekawsza, byli już tacy ludziska, których dolegliwości, po zbadaniu nie rozciągającem się i na układ nerwowy, uznano jako potrzebujące Karlsbadu. Tymczasem tenże paskudnie poskutkował. W tych wypadkach układ nerwowy okazywał zboczenie sprawnościowe (funkcjonalne), zwane np. *neurastenją*, która sobie obrała mieszkanie w sercu, względnie w przewodzie pokarmowym, a na którą zwykłe świeże powietrze i oderwawanie się od pracy i kłopotów domowych na jakiś czas byłyby świetnie podziałały! — Ten ostatni czynnik: odmiana codziennego sposobu życia, należy do leczenia duchowego (psychicznego), a jego skutków w żadnej chorobie nie wolno nie uznawać, nie mówiąc o chorobach, w których to leczenie duchowe jest jedynem i skutecznem, na które wtedy lekarz niech nie żałuje czasu i dowcipu! —

Prosząc czytelnika, aby powyższych moich myśli nie chciał znowu tak skrajnie pojmować, że udawanie się do zdrojowisk, swojskich czy obcych, jest nieracjonalnem — przechodzę do wypowiedzenia uwag, jakie mi się nasuwają po przeczytaniu monografji „*Nerwowość i stany neurasteniczne*“ pióra znanego lekarza chorób nerwowych i umysłowych, Ryszarda v. Krafft-Ebinga. (*Spec. Pathol. u. Ther. d. inner. Krkh.* Wydawca Herman Nothnagel. Zeszyt 12. Część II. Wiedeń 1895.); niektóre uwagi będą nawet wprost stamtąd „odbite“...

Że my w tym naszym „wieku pary, elektryczności“ i innych wielkich jego przymiotów i właściwości, jesteśmy, w ogromnej większości biorąc, inteligentnymi „*zdechlakami*“, to musimy sobie powiedzieć, uderzając się w piersi, (przyczem nie zaszkodzi dopowiedzieć: „*nasza wina!*“...) Tę łatkę przypinali nam już nasi poczciwi „mało-duszni“, ale zdrowo-duszni, mało przenikliwi i mało inteligentni, prostaczki i „prostoduszni“, ale barczyści i rumiani, ojcowie, ilekroć daliśmy im odczuć, że *teraz mądrzejsze jaje od kury*... Tę łatkę przypinają nam już nawet uczeni. A między nimi Kr.-Eb.*), zgodnie z Mantegazzą, widzi olbrzymie zastępy charłaków na punkcie nerwów, i dlatego przyznaje słuszność dowcipowi Mant., który nasz wiek nazywa *wiekiem nerwowym*. Ale my, nie specyaliści, nie zajmujmy się tylko tymi charłakami, nie odróżniajmy rozmaitych gromad i rzędów charłactwa, tylko rozważmy, przy pomocy statystyki, sporządzonej własnem doświadczeniem, ilu to dziś ludzi nietylko nerwowych, ale gruźliczych, niedokrewnych, chorych na oczy, i t. d — ileby się to jeszcze na pomieszczenie ich przydało baraków... (t. j. chciałem powiedzieć szpitali) i nowego systemu broni do zwalczania ich cierpień?! — Obeszło by się bez takiego zbrojenia się, gdybyśmy zwalczali tego nieprzyjaciela, będącego dopiero niemowlęciem, to znaczy, gdybyśmy prowadzili życie, zapobiegające o ile możności tym chorobom.

*) skrócone Krafft-Ebing.

W handlu, jaki, rozwijając się i kształcąc, od dzieciństwa prowadzimy ze zdrowiem naszem, mamy coraz większy wybór towarów, ale drogich, na które zdrowie nie zawsze stać; musimy więc coś „opuścić“... Trzeba i pod tym względem słuchać hygjeny, która to ma wspólne z religją, że także nakazuje różne „umartwienia“: odmawiać sobie wielu zachcianek, i każe srodze za grzech łakomstwa... Musimy być mniej chciwi, zbijając kapitały wiedzy wszechstronnej i wykształcenia, i ściskać raczej dobrze w ręku spuściznę po rodzicach, jaką jest zdrowie, zwłaszcza gdy ona jest znaczną — gdy zdrowie mamy dobre. Pamiętajmy zdanie Kr.-Eb.: „*Najwyższe dobro życia jest: zdrowie nerwów*“. Kto to dobro stracił lub już w takiem ubóstwie się urodził, niech w pocie czoła stara się go dorobić, o ile może, a o mienie wykształcenia, to, co sobie przyrabiamy własną pracą, niech nie dba. — Tak i o zdrowie innych narządów dbać winniśmy.

W pracy i innych czynnościach powinniśmy tyle codziennie ze swych sił wydawać, żeby nietylko targ i dochód dzienny w postaci odżywiania, przemiany pokarmów i t p., pokrywał takiż rozchód, ale żeby zawsze było coś jeszcze w kasie, choćby targ przez jakiś czas bywał kiepski. Ale oszczędność pod tym względem jest w naszych czasach zjawiskiem bardzo rzadkiem. U jednych jest to modą — u innych koniecznością.

Nauczyciel, zwłaszcza szkół ludowych, poza szkolnemi godzinami ma nietylko w domu poprawianie zadań i przygotowywa nie się na następne godziny: ale jego obecna płaca, drogą mruczących głodnych kiszek, uświadamia go, że nietylko *plenus*, ale i *vacuus*, *venter non studet libenter* (nietylko sytemu, ale i głodnemu, nie chce się uczyć). Więc trzeba sobie dopomagać lekcyjkami prywatnemi, na które pozostaje czas, do koniecznego wytchnienia przeznaczony. Przeciw temu dodatkowemu zapracowywaniu się występuje Kr.-Eb. ostro i uznaje polepszenie płacy nauczycieli jako środek, który ten boczny zarobek usunie. A iluż studentów biedaków poza godzinami szkolnemi, wobec głodu i wydatków na książki, musi udzielać korepetycji, (w czasie których rozpieszczony malec, miast słuchać tłumaczenia łaciny lub greki, patrzy w okno,

bo to wiosna, bo to maj, wszystko rzuć, w piłkę graj! — a jak wynikiem tego potem złe świadectwo, to oburzeni rodzice na korepetytora, który śmiał brać te 10 lub więcej koron miesięcznie „za tę godzinkę dziennie," nie pożałują gorzkich wymówek, że „nie umie sobie nadać powagi"...) — a noc poświęca na przygotowywanie się do szkoły! — Tym podobnych ludzi, nie tylko naukowo pracujących, ale wogóle, choćby i cieleśnie (fizycznie), którzy, chcąc być i jutro syci, muszą się zapracowywać wbrew wszelkim przepisom zdrowotności, chyba są olbrzymie zastępy! Ci ludzie z konieczności wydają tyle ze swych sił, że wpadają w długi u zdrowia, rosnące coraz bardziej.

Jest jednak rodzaj banku, z którego mogą sobie zaciągnąć co rok pożyczkę, i z niej te długi spłacić.

Tym bankiem to dwumiesięczna rok rocznie przerwa w pracy w porze letniej i wyjazd na wieś. Jak dziś w tylu domach mało zamożnych musi być na kupno fortepianu, na wyprawienie w zapusty choć jednej zabawy, tak i na ten letni zbytek powinniśmy znaleść pieniądze.

Z jakich warstw ci letnicy rekrutować się mają? Czy tylko z bogatych kapitalistów i przedsiębiorców, jak dziś? — Jeżeli chodzi tylko o pracujących umysłowo, a nie o ludzi spracowanych wogóle, zwłaszcza w zajęciach szkodliwych, jak drukarskie i mnóstwo innych — to ze wszystkich urzędników publicznych i prywatnych, więc: i nauczycieli i książkowych (buchalterów) i t. p. Kr.-Eb. powiada, że pracującemu umysłowo należy się corocznie 2—3 miesięcy przerwa (urlop) — (czas 4 tyg. nie jest wystarczającym) — na dawanie tej przerwy winny władze i przełożeni być nietylko wyrozumiałymi, ale powinno na to istnieć odpowiedne prawo czy przepis, nie pozwalające na skracanie tego czasu.

Podzieliwszy czas do wyjazdu stosowny, t. j. 1-szy maja do 31-go października, na 3 części, mamy 3 okresy (sezony) dwumiesięczne. Ilu ludzi może wtedy na 2 mies. porzucić swe zajęcie, a żadna instytucya tego nie odczuje?! Zwłaszcza że w porze gorącej, w tej *ogórkowej*, zmęczony całoroczną pracą pracuje każdy i tak leniwo. Natomiast po powrocie, ze świeżemi siłami, wytworzy nierównie większą ilość pracy w krótkim czasie, na mocy tego samego prawa i prawdy, że więcej produkują robotnicy, pracujący choćby 8 godz. dziennie, niżeli pracujący aż 12 lub więcej. — Gdyby jeszcze i druga rada Kr.-Eb„ że w rozkładzie dziennym po 2—3 godz. pracy umysłowej następować winna godzina wypoczynku, którąbyśmy zużywali na odżywienie się, przechadzkę, gry, roboty domowe i t. d., znalazła zastosowanie, to ku uciesze różnych instytucji i władz podać można jako pewnik, że tacy spróżniaczeni urzędnicy pracowaliby zdolniej i wierniej, (słuchajcie kasyerzy!..), i później przechodziliby w stan spoczynku; okazywaliby też lepsze „wychowanie", będąc mniej zgryźliwemi a więcej grzecznemi tabakierami dla interesowanych nosów...

Powiedziałem powyżej, że są też ludzie, którzy marnotrawią swój majątek sił nie z konieczności, ale dla mody. Oto podoba nam się n. p. u lekarzy, mających wzięcie, że chciwi wiadomości politycznych, czytają dzienniki w powozie, korzystając z chwilki czasu, jaka upłynie w przejeździe kilku ulic, lub podczas obiadu*), choć wiedzą, że „trawienie i myślenie przeszkadzają sobie wzajemnie" (Kr.-Eb.) — którzy w godzinie ordynacyjnej w czasie rozbierania się chorego, czemprędzej piszą listy — którzy zasypiają z numerem pisma zawodowego (fachowego) w ręku, jeżeli n. b. nie piszą nocami jakiejś rozprawy lub dzieła. Podobnie manipulują każdą chwilką czasu i inni, którzy także mają „masę rzeczy na swojej głowie." Czy tam przy tem wszytkiem obejdzie się bez tytuniu, koniaku, wogóle przetworów wyskokowych (alkoholowych), czarnej kawy, ba nawet nierzadko morfiny, tych środków podbudzających i uspokajających na razie, i w jakiej ilości — pomińmy milczeniem. Że takie zapracowywanie się nie jest dobrym przykładem ryzykowania zdrowia swych nerwów,

*) Roztargniony lub łakomy sposób jedzenia, jaki uchodziłby chyba wtedy, gdyby z nami błyskawiczny pociąg stanął na 1 min., byśmy co zjedli na stacyi, gani Kr.-Eb. jako wielce zdrowiu szkodliwy.

śmię zauważyć. W każdym razie nie trzeba go zazdrościć.

— No, dobrzeto jest jechać na świeże powietrze — pomyślicie — ale trzeba mieć na to paręset reńskich. Naturalnie, jeżeli przez „świeże powietrze“ chce ktoś rozumieć tylko Zakopane lub inne drogie powietrze. Ale jeżeli ten pobyt na świeżem powietrzu ma być lekiem dla jak najszerszego użytku, to musi kosztować tanio, czyli miejscem uczęszczanem niech będzie pierwsza lepsza wieś, w górach, co się więcej zaleca, czy w równiach. Leśny, rządca, włościanin jako tako zamożny, mając prawie zawsze izdebkę do odnajęcia. i kuchnię wspólną, nie podadzą za wynajem cen wysokich w takiej miejscowości, gdzie dotychczas nie bywali letnicy tak tłumnie, żeby aż pewność zarobku zrobiła miejscową ludność zdziercami. — Co do względów żywnościowych, to „mięsożernych“ zapewnić mogę, że gdy w jakiej wsi mięsa z rogacizny niema lub, co zwykle bywa, o takowe trudno, ani nawet o mięso białe (drób) nie łatwo, to nie stanie się jeszcze przez to nikomu przez te 6-8 tyg. krzywda na zdrowiu, jeżeli będzie spożywał ryby (łosoś, pstrąg lub stawowe: karp itd.), nabiał, leguminy, jarzyny, owoce, piwo, skąpe ilości wina, i 2 kieliszki dziennie wódki.*) Dla osób rozstrojonych nerwowo to niby mniej posilne pożywienie będzie nawet bardziej odpowiednem, (jeżeli już nie za ostrem!) A jeżeliby to były osoby wątłe lub słabe, to zabrawszy ze sobą bulionu tyle. by go wychodziło w polewce — prócz tamtego pożywienia — dziennie na osobę za 20-30 halerzy, można się nie obawiać osłabienia z niedostatecznego pożywienia, choćby jeno zważywszy, że chorych n. p. na dur (tyfus) brzuszny żywi się kilka tygodni nędznie, i mimo, że ich choroba tak ciężka trawi, przecież grozi im śmierć wtedy raczej, kiedy się objedzą, niż kiedy są głodni! — Mieszkanie więc i życie wypadnie tanio. Cóż zaś samo leczenie (kuracja) kosztować będzie?

Powiedziałem na wstępie, że czynnikami, działającymi w czasie kąpielowego leczenia, z którymi się należy liczyć i takowych chorym kazać ściśle przestrzegać, są: zmiana powietrza i odmiana zwykłego, codziennego sposobu życia. Te dwa czynniki dla tych ludzi, którzy się tylko na świeże powietrze nadają, którym kąpiel jeszcze nie potrzeba. [jakimi są: znużeni i nerwowo rozstrojeni całoroczną lub dotychczasową pracą zawodową, umysłową czy jaką inną -- neurasteniczni — niedokrewni — dziedzicznie obciążeni chorobami ustrojowemi (organicznemi), jak gruźlica, kiła (*syphilis*), itp.], stanowią całe leczenie. Trochę tam jakichś pigułek lub proszków przepisze lekarz w drogę wyprawiający, a jaka taka apteczka domowa ze środkami przeczyszczającymi i t. p., przyda się w „nagłej potrzebie.“*).

A teraz czas i miejsce po temu, by powiedzieć coś o tej odmianie zwykłego sposobu życia przez czas pobytu w kąpielach. względnie na świeżem powietrzu. Nakazują ją zawsze lekarze wyprawiający, ale ich w tem prawie nikt nie słucha!

Co porabiamy w kąpielach? To samo, do czegośmy przywykli w mieście. — Wogóle popadamy w krańcowość. Jak w wiekach średnich było głównie wymaganem, by współczesny władał kordem, jak dziś stary chirurg skalpelem, najdzikszego rumaka „w miejscu osadził“ jak rower, wobec czego można było darować, jeżeli nie umiał się podpisać wogóle, lub co najwyżej bez błędów — tak dziś tylko rozwój duchowy uważamy za najważniejszy. Cały dzień nie daje się odpocząć mózgowi. Po ukończeniu zajęć umysłowych zawodowych, czyta się dla rozrywki (?) ciężko pisane dzieła, myśli nad partyą szachów, lub rozwiązaniem nagród i zadań współbiegowych (konkursowych) itd. Życie duchowe ogromnym murem oddzielamy od życia cielesnego (fizycznego). Więc choćby w domu gwóźdź wbić do ściany, grat jaki pokostem przeciągnąć, nie wypada człowiekowi inteligentnemu, bo młotek za ciężki a penzel po piórze za gruby... Dzisiejszy „prawi-

---

*) Używanie wódki zupełnie zbyteczne! Przyp. Red.

*) Każdy, jako tako obeznany z czynnikami lecznictwa przyrodnego, obyć się może zupełnie także bez tych proszków i pigułek — najdoskonalsze środki apteczne posiadamy przecież w roślinach, które to przyroda rok rocznie wytwarza nam w wspaniałem swem laboratorjum, tak dla zdrowych jak dla chorych; a więc należy środki te tylko poznać i rozumnie stosować! Przyp. Red.

dłowy“ człowiek jest zwierzęciem“ (*sit venia verbo*!) tak „towarzyskiem“, ma w sobie tak silnie rozwiniętą żyłkę skupiania się, że dnia w domu nie wytrzyma, musi udzielić się gdzieś na zebrania: z jednej strony kształcące, jak teatr, koncerty, widowiska — z drugiej zniekształcające, jak kawiarnia i knajpka. — Jeżeli nie może dnia nie być w kupie, jakżeby chciał kilka tygodni przebyć „na pustyni“? Ma jechać na świeże powietrze, to już tam, gdzie bywają ludzie, więc do kąpiel — a w ostateczności gdzieś do znajomych we dworze, gdzie przecie jacyś goście bywają. Nie stać go na kąpiele, lub nie ma znajomego dworu, to woli pozostać w mieście, zwłaszcza, że bawi go bawiąca wtedy operetka, letni teatr i t. p.

W kąpielach też są kluby, gdzie skorupka może trącić tem, czem raz nawarła: więc można przepędzać dnie, a nawet noce, przy kartach, szachach i t. p., oddychając dymem tytuniowym —W kąpielach potrzebujemy teatru, choćby amatorskiego „na cele dobroczynne“,(ale amatorom występującym w skutkach zło-czynne), więc pna Iks, choć słaba na piersi, raczy przyjąć jakąś rolę, wyuczyć się jej, być na kilku próbach i wystąpić. Jej „widoczny talent“ będzie potem rozglaszać prasa w rubryce *Echa kąpielowe*. — Potrzebujemy koncertu, więc jakiś śpiewak, na kuracji przebywający, lub amatorowie: pna Ypsylon, pan Zet i t. p., znowu nadwerężyli swe zdrowie i potem „stało w gazetach“. — W kąpielach są reuniony, bo co kilka wieczorów dla zwyczaju musimy się nie wysypiać i męczyć w tańcu, choćby to komu surowo wzbronionem było. — W kąpielach wreszcie mamy deptak, na którym dwa razy dziennie przy muzyce odbywa się wystawa strojów. Otóż jednego dnia dwadzieścia najładniejszych panien na deptaku nie było widzialnych, bo oddane desperacji. Dlaczego? Ach! „nie mają w czem wyjść!“. Jedyne pantofelki, jakie były do tej lub owej sukni, skropił wczoraj deszcz. W innych trzewiczkach wyjść byłoby obrazą majestatu mody, dałoby powód do odkrycia strasznej nory kąpielowej nędzy... — A czy, myślicie, mało żółci ulewa się jakiej kuracjuszce, gdy rozważa: „Ta z *pod sroki* wie przynajmniej, że ma męża: co tydzień posyła jej 50 złr., żeby sobie tylko nic nie żałowała. A człowiek? Szkoda, że żyję na świecie!...“ — Alboż mało ubędzie kilogramów jakiej mamy, gdy robi spostrzeżenie, że: „ta z *pod dębu* złapała nareszcie jakiegoś do tej swojej starej dziewiątki — a moje, co przecie do ludzi podobne, to siedzą!...“ — I takich błędów i wad w sposobie życia kąpielowego, szkodliwych w leczeniu wielce, możnaby wyliczyć więcej. A jednak przybyliśmy tu dla wytchnienia, dla poratowania zdrowia!

Gdyby ktoś na śmiertelnem będąc łożu, nie zaspokajał swych potrzeb przy swem otoczeniu ze względu na przyzwoitość, lub, mając nakazany dłuższy sen, kazał sobie nocami czytywać coś z najnowszych rzeczy piśmiennictwa, nazwalibyśmy go szaleńcem, umyślnie się dobijającym. A czy chorzy kąpielowi, którzy stoją tylko na niższym stopniu tego samego niebezpieczeństwa jakiejś choroby, mają się krępować modnemi sukniami i obuwiem, mają się krępować towarzyskiemi formami na zebraniach, nie wysypiać należycie skutkiem przesiadywania w klubie lub za częstych reunionów?? — To pełne błędów, ważnych w skutkach, zachowywanie się kąpielowców gani surowo Kr.-Eb., - jak również i to korzystanie z czasu, danego na kąpiele lub odpoczynek, w ten sposób, że się tłucze pociągami, nawet nocnymi, z miasta do miasta w chęci poznawania „zagranicy“, i zbiera z wysiłkiem a prędko różne wrażenia, by tylko jak najwięcej spamiętać.

Kr.-Eb. poleca raczej więcej pierwotny sposób życia w czasie letniego wypoczynku: stać się synem i uczniem boskiej przyrody. Gapmy się po niebie i ziemi, zbierajmy owady i rośliny, używajmy ruchu przy grach i lekkich zajęciach gospodarskich, kąpmy się w umiarkowany sposób, jedzmy i spijmy, wczas z wieczora, przez 8—9 godzin. Przed zaśnięciem na 3—4 godz. nie czytajmy nic i nie piszmy, zwłaszcza listów, do których się niektórym tak trudno zabrać, czyto ze względu na wzruszającą lub wzruszyć mającą treść, czy ze względu na styl. Krafft-Ebing żąda, by człowiek w całorocznym rozkładzie dziennym swych spraw, w przedziałkach (rubrykach) godzin po wieczerzy zostawił miejsca wolne od wszelkich

poważniejszych czynności i zajęć duchowych (psychicznych).

A jeżeli ci się na tem świeżem powietrzu to wszystko jeszcze za mało widzi, to czytajże parę godzin dziennie niezbyt straszne powieści, pisma humorystyczne, (ze satyrycznemi daj sobie pokój!...), „zniż się do ludu“ jako ludopis (etnograf), badaj jego mowę i zwyczaje, podziwiaj zdrowotność w swoim rodzaju, przestrzeganą we wychowywaniu dzieci — zazdrośćże tego snu, nawet na kamieniu przychodzącego, po zmęczeniu całodziennem — wierz w tę miłość i przywiązanie Franka do małżonki Maryny mimo, że ona „odolem“ ust nie płucze, pachnideł nie używa, a w szorstkiej garści ma więcej kolaków jak gwoździ w swej starej skrzyni.

To „zżycie się z ludem“ (?) mamy już od dość dawna n. p. w Zakopanem Grube nieraz ryby dają się fotografować razem z przewodnikami, na pamiątkę szczęśliwie przebytych, nieraz okropnych przygód — piękności bywają z odcieniem lub charakterem flirtu grzeczne dla góralskich piękności... — a gdy jeszcze widzi się przewodnika lub innego górala przy jednym stole z „popaniatymi“*) lub palącego po poczęstunku te same, co oni cygara, to musi się radować dusza chłopomana ze zbratania się kastowego czy klasowego! Ale ty na świeżem powietrzu dla oszczędności już nie baw się w poczęstunki takie i wydatki, ale tylko zapłać, co się komu należy, nie wyzyskując, i zachowaniem swojem nie zostaw złego przykładu, to tego rodzaju „praca dla ludu“ lepsze wyda owoce, niż ów pański sporcik.

Taki pobyt kilkunastu rodzin w jakiejś wsi ma też i korzyści dla miejscowych. Jest jakiś obrót pieniężny, a co bardzo ważne, jest mimowolna styczność inteligentniejszych z prostakami, którzy słysząc co najmniej lepszą mowę, rozmowę o różnej treści, widząc czystość i porządek przestrzegane itd., korzystają; wieśniak dla swych gości urządzić musi inaczej izbę, dać większe okna, wygodniejsze łóżka, itd. — toć po ich wyjeździe nie burzy tego, ale zostawia dla dla siebie i mimowoli postępuje...

*) Wyraz gór.: panami.

O wy duchowo rozwinięci (inteligentni), niedokrwiści, ze skrzywionym bocznie (skoljotycznym) kręgosłupem, płaską klatką piersiową i krótkim wzrokiem, czytelnicy! Pióro moje, w najlepszych chęciach a wiedzy innych maczane, chciało wam podać zdrową a doświadczoną radę. Zarzucicie kpiąco, że coraz więcej lekarze coś wymyślają i straszą ludzi, by tylko owładnąć każdym krokiem ich życia i mieć z tego wodę na swój młyn. To wam odpowiem: daj Boże właśnie, żeby lekarze tak życiem waszem zawładnąć jeno chcieli, boby mnóstwu złego zapobiedz można było. Powiecie mi optymistycznie: Mnóstwo ludzi pracowało bez wytchnienia i dożyli zdrowo sędziwego wieku. Odpowiem wam: *do czasu dzban wodę nosi*, — *jak sobie pościelesz, tak się i wyspisz*, — my wskutek wadliwej przeszłości jesteśmy charłakami — życia lekce nam nie wolno ważyć.. — już religja nakazuje wytchnąć po pracy, a kto za dużo pracuje, tem Boga nie chwali, bo zwykle robi to, zwłaszcza dziś, z chciwości zysku lub ambicji... — dzieci, o które się postaramy, nic nam jeszcze nie winny, byśmy je płodzili, sami już będąc charłakami. — A może ktoś z dumą powie: Ja i tak codziennie po pracy wynagradzam sobie na zdrowiu, bo należę do „Sokoła“, uprawiam wioślarstwo, kolarstwo itp. — to mi wystarczy. Odpowiem: chwali ci się to; ale tem nie spłacisz długów, jakie zaciągasz codzień u zdrowia, pracując w powietrzu miejskiem, w strasznych nieraz warunkach zdrowotnych, w tym naszym wieku walki o byt, zazdrości, chciwości, wymagań wygórowanych itd., z wytężeniem myśli i siły około tego, co robisz, i nad tem, na co się to zda! — jesteś tylko zarobnikiem dziennym: dziś zarobisz, jutro wszystko przejesz. Odpoczynek zaś na świeżem powietrzu, to ten bank, który ci udzieli większej pożyczki, a raczej zapomogi na uspokojenie sobie głowy co do narobionych długów u zdrowia.

Bierzecie sobie tę radę do serca, to „wesołej podróży i szczęśliwego pobytu!“ — „do widzenia!“ Zapatrujcież się tam na żydów, którzy, (żeby tylko jeszcze o sprawach giełdowych zapomnieć wtedy chcieli!), są wzorowym przykładem

wyzyskiwania czasu i samej kuracji. Przepędzajcie czas w gronie „ukochanych osób", matki, żony, dzieci, krewnych *et tutti quanti*, które wam każdą chwilę osłodzą czemś dla ciała, lub czemś dla ducha.

Piękne są dyplomy i tytuły, ładny jest dźwięk pieniędzy w kieszeni, mniej straszna starość, gdy się ma kamieniczki, choć „przytem kilkoro dzieci" — lecz przytem dbaj o wrodzoną spuściznę po rodzicach, o zdrowie, które Kochanowski zowie *szlachetnem*, a Mickiewicz każe cenić tyle, ile ojczyznę. Bo, jak powiada Asnyk:

„Z fizycznej siły wykwita
Sił wyższych czynność społeczna,
I mądrość w środki obfita.
I miłość ludzi słoneczna,
I wielkich poświęceń zdolność."

I trzeba jego zdaniem

„Przemienić karły w tytanów!"...

W końcu jeszcze jedna myśl buntownicza. Jeżeli tak rok rocznie masowo opuszczać będziemy na jakiś czas „miejsce stałego zamieszkania", to stęsknione różne urzędy i władze będą z nami grzeczniej potem się załatwiać, bez względu na to, jak wysokie płacimy podatki. i czy w czasie wyborów tylko do V-tej należymy kurji...

Tyle od postępowego zacofańca zacofanym postępowcom.

W Krakowie, w maju, 1897 r.

Dr. S. Kurkiewicz,
lekarz chorób wewnętrznych

Przestrogi i rady

Sposób ułatwienia oddychania. W celu mechanicznego ułatwienia oddychania,mianowicie w przypadkach dychawicy (astmy) i przewlekłych nieżytów (katarów) oskrzelowych, zaleca się następujący sposób: Pacjent kładzie się na brzuch, zakłada ramiona na krzyż na plecach i opiera się całą stopą o dolną część łóżka. Pod górną część klatki piersiowej kładzie się małą poduszeczkę, drugą pod czoło. Chory oddychając głęboko, winien za każdym wydechem mocno rozciągnąć stawy nóg, przyczem pierś przyciska się do poduszki.

Jak leczyć zaparcie przewlekłe? Amerykański lekarz Lockwood oświadcza się w leczeniu zaparcia przewlekłego przeciw wszelkim środkom czyszczącym jako chwilowo tylko skutecznym, a często szkodliwym. Również nie zaleca częstych lewatyw a mianowicie dla tego, gdyż pośrednio przez rozwalnianie kału przyczynić one się mogą do wessania ptomain czyli trucizny organicznej wytwarzającej się skutkiem działania bakteryj. — Z małemi wyjątkami dojść można do zamierzonego celu głównie przez uregulowanie dyety, mięsienie, umiejętne zastosowanie elektryczności i zabiegi wodolecznicze. Jako główne pożywienie L. zaleca jedniodniowy chleb z grubej ciemnej mąki, potrawy mączne, jarzyny, maślankę, masło, cukier — ten ostatni jako środek podniecający wydzielinę i tworzenie kwasów organicznych w celu podniecenia ociążałego zazwyczaj ruchu robaczkowego jelit. Bardzo dobrze działa łyżeczka czystego miodu, rozpuszczona w pół szklance gorącego mleka spożyta rano naczczo. Picie przy jedzeniu powinno być ograniczone, ponieważ im suchsze potrawy, tem większe jest podraźnienie mechaniczne ściany jelit. Wino czerwone, jagody czarne, a więc pokarmy działające wstrzymująco należy z pożywienia codziennego wyłączyć. Mięsienie brzucha w niektórych przypadkach jest doskonałe, nie należy go wszakże używać w stanach zapalnych jelit lub kurczowo-spastycznych. L. zaleca dalej gimnastykę mięśni brzusznych, jazdę na kołowcu. Bardzo korzystnie oddziaływają zabiegi wodolecznicze jak natryski na plecy, noszenie pasa Neptuna, wycieranie brzucha zimną wodą. Przy trudnem oddawaniu kału pomocne są bardzo wstrzykiwania oliwy. w którym to celu istnieje szczególny przyrząd.

Połknięte chrząstki lub ości z ryb powodują nieraz częściowy kaszel lub w innych wypadkach grożą wprost uduszeniem, skoro nie mogą być zaraz wydalone. W takich wypadkach najlepiej można zaradzić sobie w ten sposób, że dodawszy do szklanki wody trochę octu, mieszannę tę nie odrazu ale powolnemi łykami popijamy. Wskutek działania octu uwięzłe w gardle chrząstki miękną i tem samem chociaż i połknięte nie grożą żadnem niebezpieczeństwem. W podobny

sposób używany, jeszcze skuteczniej działa rozczyn kwasu solnego, 2 proc. (14 kropli czystego kwasu solnego wystarcza na 50 gramów wody). — Jeśli uwięzła chrząstka lub ość nie tkwi bardzo głęboko, to wtedy najlepiej wsunąć w gardło delikatnie gęsie piórko i obracać niem wokoło wewnątrz krtani. Zwykle przy wyciąganiu piórka znajdujemy na niem uwięzłą w gardle ość lub chrząstkę, w danym razie bywa ona wyrzuconą przez gwałtowny kaszel, jaki następuje bezpośrednio po wyciagnięciu piórka z gardła.

Wrastające w ciało paznokcie — to istna plaga wielu, bardzo wielu ludzi. W najczęstszych wypadkach przyczyną tego jest nieodpowiednie obuwie, które przez ogólne, obwodowe swoje ciśnienie na powierzchnią ciała u nogi, spowodowuje nierównomierny podział krwi; wskutek tego występują zaburzenia odżywcze w tkance łącznej, co znowu spowodowuje właśnie przeróżne zmiany we formie i sposobie i kierunku wzrastania paznokci. Zwykle dzieje się tak, że paznokcie, uciskane ze wszystkich stron, nie mogąc się rozwijać podług swoich praw przyrodzonych, grubieją, pęcznieją niejako, przybierają potworne wprost nieraz formy a najczęściej wzrastają w ciało. To uczucie głuchego, tępego bólu, którego wówczas doświadczamy, łagodzi nieraz częste ucinanie paznokci, ale w żadnym razie nie uwalnia nas od tej plagi w najbliższej przyszłości.

Rogi i krawędzie ostro uciętych paznokci wydrążają ich łożysko, wskutek czego znów nieraz powstają zapalenia lub też tworzą się wrzody. W podobnych wypadkach bardzo rzadko zdarza się wyleczenie przez nadzwyczaj czyste utrzymywanie kończyn nogi, przez okłady lub 3--4 razy dziennie powtarzane moczenie nogi w ciepłej wodzie; najczęściej konieczne tu jest odjęcie całej zawadzającej części paznokcia. Natomiast możliwe jest z łatwością zapobieganie cierpieniu u osób do tego skłonnych. Anatomiczna przecież budowa nogi dowodzi, że nie powinniśmy używać obuwia o ostro zakończonych noskach — obowiązująca zaś każdego porządnego człowieka chędogość każe częste oczyszczanie paznokci jako też dzienne kąpiele nóg; dalej *paznokci nie powinno się nigdy zbytnio obcinać, ale* owszem pozwalać im dość wzrostu odpowiedniego, to znaczy, że koniec paznokcia powinien być o odrobinę dłuższy niż palec, którego jest naturalną ochroną; przytem powinien paznokiec być ucinany nie nożyczkami, ale nożem i mieć formę nie ostrą ale podługowato zaokrągloną (eliptyczną). Nigdy zaś nie należy obrywać paznokci palcami.

Postępując w sposób wskazany z pewnością nigdy nie zaznamy tego rodzaju cierpienia, które pochodzi zwykle niestety tylko przez naszą próżność (małe trzewiki, wąskie), niedbalstwo lub brak czystości.

Używajmy częściej rannego powietrza! Nader pożyteczną jest rzeczą oddychać powietrzem rannem. Ci, co go się pozbawiają, gnijąc długo na dzień w powietrzu zadusznem i ściśnionem pod pierzynami, tracą samochcąc jedno z najprzyjemniejszych i podobno najbardziej wzmacniających lekarstw. Chłód nocny przywrócił wolnemu temu powietrzu całą jego moc ożywiającą, a rosa napojona balsamiczną wonią kwiatów, na których nocowała, wzbijając się zwolna w górę, czyni je prawdziwie leczącem. Można powiedzieć, iż o takim czasie pływa niejako człowiek wśród roślinnych soków, które ustawicznie w siebie wciąga i nad które nic zdrowszego być nie może. Dobry humor, rześkość, siła i apetyt, których każdy rano wstawszy przez cały dzień doznaje, jest tego dowodem bardziej przekonywającym, aniżeli wszystko, cobym mógł w tej mierze powiedzieć. „Samopomoc w cierpieniach płciowych“ strona 66).

Rozmaitości.

104 lat życia. W San Juan de Vilatorada (w Hiszpanii) umarła Raimunda Cabanas, urodzona 1796go roku. Przeżyła zatem 104 lat. Odżywiała się przeważnie pokarmami roślinnemi. Do ostatniej chwili życia zachowała zwykłą swą świeżość umysłu. Pamięć jej wzbudzała podziwienie, zwłaszcza gdy drobnostkowo opowiadała wydarzenia z wojen przeciw Napoleonowi.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.